

# PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA TIKTOK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PERAN TABLET BESI DALAM KESEHATAN PRA KONSEPSI

## ***THE EFFECT OF EDUCATION USING TIKTOK MEDIA ABOUT THE ROLE OF IRON TABLETS PRECONCEPTIONAL HEALTH***

Sari Pratiwi<sup>1</sup>, Megayana Yessy Maretta<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Kusuma Husada

**Abstrak:** Kelompok Wanita sangat rentan terhadap anemia karena mengalami menstruasi, kehamilan dan persalinan. Anemia merupakan salah satu masalah yang penting kaitannya dengan kesehatan prakonsepsi seorang wanita. Pemberian intervensi berupa edukasi peran tablet besi diharapkan dapat mencegah anemia remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan tentang peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperiment dengan Non Equivalent Control Group Design. Sampel penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir D3 RMIK Poltekkes Bhakti Mulia. Jumlah sampel sebanyak 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 29 orang untuk kelompok kontrol. Untuk menentukan kelompok menggunakan randomisasi dan memilih subyek penelitian menggunakan purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner data analisis data menggunakan Man-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perubahan tingkat pengetahuan rerata sebelum edukasi menggunakan TikTok dari 64,4 menjadi 89,7, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perubahan tingkat pengetahuan rerata sebelum edukasi secara ceramah langsung 60 menjadi 70,8. Hasil uji Mann-Whitney dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan p value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh edukasi dengan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan tentang peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi.

Kata Kunci : Edukasi, TikTok, Tingkat Pengetahuan, Tablet Fe, Asuhan Pra Konsepsi

**Abstract:** Women are very vulnerable to anemia due to menstruation, pregnancy and childbirth. Anemia is one of the most important problems related to a woman's preconceptional health. Intervention in the form of education on the role of iron tablets is expected to prevent anemia in female adolescents. This study aims to determine the effect of education with TikTok media on the level of knowledge about the role of iron tablets in pre-conceptional health. This research is a Quasi Experiment with Non Equivalent Control Group Design. The sample of this study was female students at the end of D3 RMIK Poltekkes Bhakti Mulia. The number of samples is 30 people for the experimental group and 29 people for the control group. To determine the group using randomization and selecting research subjects using purposive sampling. Methods of data collection using a data questionnaire data analysis using Man-Whitney. The results showed that in the experimental group there was a change in the average level of knowledge before education using TikTok from 64.4 to 89.7, while in the control group there was a change in the average level of knowledge before direct lecture education from 60 to 70.8. The results of the Mann-Whitney test with  $\alpha = 0.05$  obtained a p value of  $0.000 < 0.05$ . The conclusion is that there is an effect of education with TikTok media on the level of knowledge about the role of iron tablets in pre-conceptional health.

**Keywords:** Education, TikTok, Level of Knowledge, Tablet Fe, Upbringing Pre Conception

## I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah yang penting kaitannya dengan kesehatan prakonsepsi seorang wanita. Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) rendah dengan tingkat konsentrasi < 12 gr/dl sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Hisa et al, 2019). Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO (2021) secara global adalah sebesar 29.9%, sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Persentase prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 57,7%, sedangkan di Kabupaten Sukoharjo prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) sebesar 39,5% (Dinkes Provinsi Jawa tengah, 2015).

Hasil penelitian Kurniawan dan Muslimatun tahun 2014 menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada anak perempuan usia 10-12 tahun yang menderita anemia hanya sebesar 5,4 mg/hari, lebih rendah dari pada kebutuhan perhari sebesar 20 mg/hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi 2013, Angka ini menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada remaja tersebut hanya sekitar 25% dari AKG. Pentingnya program penanggulangan anemia pada wanita usia subur karena wanita usia subur mempersiapkan kondisi fisik sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia. Anemia perlu diatasi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot, dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kemenkes RI, 2016). Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada

WUS khususnya remaja putri dengan pemberian tablet tambah darah melalui institusi sekolah.

Selain peran dari pemerintah dalam mencegah anemia, masyarakat juga dapat turut serta dalam melakukan upaya mencegah anemia salah satunya adalah memberikan edukasi kepada pada remaja putri. Keberhasilan edukasi kesehatan tidak terlepas dari hal-hal yang berkaitan dalam pembelajaran, salah satunya adalah penggunaan media. Media yang menarik akan membuat masyarakat yakin sehingga dapat mempercepat perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor. Adapun media yang bisa digunakan dan sedang trend dikalangan masyarakat adalah aplikasi TikTok. Hasil penelitian Suryani, dkk (2021) menunjukkan bahwa kampanye pencegahan penyebaran covid-19 dengan memanfaatkan TikTok menjadi media yang efektif dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat akan pentingnya di rumah saja dan pentingnya menerapkan protokol kesehatan 3M. Penelitian lain oleh Arif (2020) bahwa media video melalui aplikasi TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang PHBS di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Studi pendahuluan terhadap mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia menunjukkan bahwa 7 dari 8 mahasiswi memiliki pengetahuan yang kurang dan mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang peran tablet dalam kesehatan pra konsepsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan mahasiswi tentang peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi di Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperiment dengan Non Equivalent Control Group Design. Sampel penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir D3 RMIK Poltekkes Bhakti Mulia. Jumlah sampel sebanyak 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 29 orang untuk kelompok kontrol. Untuk menentukan kelompok menggunakan randomisasi dan memilih subyek penelitian menggunakan purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner data analisis data menggunakan Man-Whitney.

### III. HASIL PENELITIAN

1. Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sebelum diberikan edukasi

**Tabel 1.** Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan sebelum diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi dengan TikTok		Sebelum Edukasi dengan Ceramah Langsung	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
	Baik	3	10	5
Cukup	21	70	14	48,3
Kurang	6	20	10	34,5
Total	30	100	29	100

Tabel.1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sebelum diberikan edukasi pada kedua kelompok sebagian besar adalah cukup.

2. Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sesudah diberikan edukasi

**Tabel 2.** Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sesudah diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	Edukasi dengan Zoom Meeting		Edukasi dengan Ceramah Langsung	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
	Baik	29	96,7	12
Cukup	1	3,3	13	44,8
Kurang	0	0	4	13,8
Total	30	100	29	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi setelah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah baik, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar cukup.

3. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kedua kelompok

**Tabel 3.** Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Kelompok	Sebelum Edukasi			Setelah Edukasi			Nilai p
	Min	Max	Mean (SD)	Min	Max	Mean (SD)	
TikTok	47	93	64,4 (11,23)	74	100	89,87 (6,27)	0,001
Ceramah langsung	33	80	60 (12,72)	66	100	70,8 (12,62)	0,001

Tabel 3. menunjukkan bahwa pada kelompok ekeprimen terdapat perubahan tingkat pengetahuan rerata sebelum edukasi menggunakan TikTok dari 64,4 menjadi 89,7, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perubahan tingkat pengetahuan rerata sebelum edukasi secara ceramah langsung 60 menjadi 70,8. Hal ini juga terbukti secara statistika (uji Wilcoxon) didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 pada kelompok eksperimen dan 0,001 pada kelompok kontrol (<0,05)

4. Perbedaan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi pada kedua kelompok

**Tabel 4.** Perbedaan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	
Mann-Whitney U	69,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil uji Mann-Whitney dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan p value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi setelah diberikan edukasi menggunakan TikTok dan ceramah langsung. Dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak artinya terdapat pengaruh edukasi dengan media zoom meeting terhadap tingkat

pengetahuan tentang gizi pra konsepsi mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia.

#### IV. PEMBAHASAN

1. Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sebelum diberikan edukasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi baik pada kedua kelompok sebagian besar adalah cukup. Pengetahuan mengenai tablet Fe penting dalam pemenuhan kecukupan zat besi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Semakin baik pengetahuan seseorang semakin baik sikap yang akan terbentuk untuk menciptakan suatu tindakan yang baik pula. Remaja putri dengan pengetahuan yang baik mengenai pentingnya zat besi dan akibat yang ditimbulkan apabila kekurangan zat besi akan cenderung membentuk sikap yang positif terhadap kepatuhan sehingga timbul tindakan patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Kurangnya pengetahuan terhadap tablet Fe akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan kebutuhan zat besi (Siwi, 2009 dalam Simatupang, 2018).

Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Dampak yang dapat ditimbulkan karena anemia pada remaja putri antara lain kesehatan reproduksi menurun, perkembangan motorik dan mental menurun, prestasi belajar menurun, tingkat kebugaran menurun, kecerdasan terhambat, dan tinggi badan tidak dapat mencapai maksimal (Harahap, 2018). Remaja putri yang mengalami anemia memiliki beberapa dampak langsung seperti pusing, pandangan berkunang, pucat pada kelopak mata, kulit, telapak tangan, bibir, dan lidah, serta merasa 5L (lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai). Hasil penelitian Mangalik et al. menunjukkan bahwa kerugian yang disebabkan oleh Anemia Zat Gizi Besi (AGB) di Indonesia adalah sebesar Rp 62,02 triliun per tahun atau sekitar US\$5,08 miliar, nilai tersebut merupakan 0,711% dari produk domestik bruto Indonesia. Kerugian ekonomi tersebut dihitung berdasarkan kerugian akibat

penurunan kecerdasan, produktivitas kerja dan peningkatan biaya perawatan akibat kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Alfiah, Yusuf, & Puspa, 2021).

Terdapat juga dampak panjang yang ditimbulkan oleh anemia, karena seorang perempuan akan mengalami hamil di usia yang semestinya dan memiliki anak, apabila seorang perempuan menderita anemia sejak remaja, maka saat hamil kondisi anemia tersebut akan lebih parah, karena zat gizi yang dibutuhkan saat hamil akan lebih banyak, dan jika tidak diatasi dengan baik maka akan berakibat buruk pada ibu dan bayinya (Apriyanti, 2019). WHO melaporkan bahwa 58% wanita hamil dengan anemia juga mengalami anemia sebelum hamil, selain itu anemia muncul sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting dunia, khususnya di negara berkembang (Ma et al., 2017). Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa proporsi anemia ibu hamil adalah sebesar 48,9%, meningkat 11% dibandingkan data Riskesdas 2013 sebesar 37,1%. Ibu hamil yang berusia 15-24 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 84,6%, diikuti usia 25-34 tahun (33,7%), usia 35-44 tahun (33,6%) dan usia 45-54 tahun (24%).

Dalam kehamilan, anemia dapat berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Dampak anemia terhadap janin diantaranya adalah intra uterine growth retardation (IUGR), bayi lahir prematur, bayi dengan cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR) dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan. Dampak anemia pada ibu hamil adalah sesak napas, kelelahan, palpitasi, hipertensi, gangguan tidur, preklamsia, abortus dan meningkatkan risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan bahkan sampai pada kematian ibu (Pratama, 2018).

2. Tingkat pengetahuan tentang tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu,

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen adalah baik sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar cukup. Salah faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika

sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Budiman dan Riyanto, 2013 dalam Widayani, dan Ulfah, 2021).

Menurut Edgar Dale dalam menyampaikan informasi lebih mengutamakan keaktifan peran serta audiens dalam berinteraksi melalui panca inderanya baik melalui penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap. Edgar Dale mengemukakan bahwa pengetahuan dan pengalaman yang di peroleh audiens akan semakin banyak jika media pembelajaran semakin konkret. Pengalaman belajar seseorang, 75% diperoleh melalui indera penglihatan (mata), 13% dari pendengaran (arsad, 2017).

Berdasarkan Edgar Dale Cone of Experience Edgar Dale Cone of Experience bahwa pengalaman yang akan diingat oleh remaja putri sebanyak 50% dari apa yang dilihat dan didengar. Pesan yang disampaikan dengan media audio visual akan memberikan pengalaman langsung yang bermakna dan berkesan bagi remaja putri Pembelajaran dengan menggunakan media audio visual akan membantu remaja putri untuk belajar lebih banyak daripada yang hanya belajar dengan rangsangan pandang saja atau dengan dengar saja, sehingga remaja putri menggunakan pancainderanya untuk memahami pesan yang disampaikan (arsad, 2017).

3. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan TikTok dan ceramah langsung

Tingkat pengetahuan mahasiswi sebelum diberikan edukasi menggambarkan rata-rata yang tidak jauh berbeda antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan setelah diberikan edukasi menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan pada kedua kelompok. Namun, nilai rata-rata tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media TikTok lebih tinggi dibandingkan dengan ceramah langsung. Hal ini menjelaskan bahwa edukasi menggunakan media TikTok dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dibandingkan ceramah langsung.

Keberhasilan edukasi kesehatan tidak terlepas dari hal-hal yang berkaitan dalam pembelajaran, salah satunya adalah penggunaan media. Media yang menarik akan membuat masyarakat yakin sehingga dapat mempercepat perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor. Adapun media yang bisa digunakan dan sedang trend dikalangan masyarakat adalah aplikasi TikTok. Hasil riset pasar aplikasi mobile sensor tower tahun 2020 menunjukkan bahwa unduhan meningkat 21.4% dari tahun sebelumnya dan Indonesia menjadi negara terbanyak pemasang aplikasi Tik Tok setelah Amerika pada periode ini yaitu 8.5%. Saat ini negara Indonesia menempati urutan ke-4 pengguna aplikasi TikTok terbanyak. Tingginya angka pengguna TikTok di Indonesia tentunya dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu yang menjadi daya tarik tersendiri.

Hasil penelitian Mahardika, dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi generasi post-millennial (usia 8 – 24 tahun) menggunakan aplikasi TikTok yaitu faktor pengetahuan, faktor hiburan, dan faktor ekonomi. Dari ketiga faktor tersebut, faktor yang paling mendominasi adalah faktor pengetahuan, karena dalam aplikasi TikTok banyak tersedia video-video tutorial yang menambah pengetahuan dan meningkatkan kreativitas penggunanya. Populernya aplikasi TikTok di Indonesia menjadi media yang ideal untuk edukasi peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi.

4. Tingkat pengetahuan mahasiswi sebelum Perbedaan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi pada kedua kelompok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan mahasiswi setelah diberikan edukasi menggunakan TikTok dan ceramah langsung. Dengan demikian terdapat pengaruh edukasi dengan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan tentang peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Munayarokh, dkk (2020) bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai tablet Fe di Puskesmas Puring Kabupaten Kebumen (p value = 0,0001). Selain

peran dari pemerintah dalam mencegah anemia, masyarakat juga dapat turut serta dalam melakukan upaya mencegah anemia salah satunya adalah memberikan edukasi kepada remaja putri. Pengetahuan yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap pola pikir remaja putri dalam menentukan sikap dan perilaku kesehatan (Martini, 2015). Pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan pra konsepsi berdampak pada penurunan masalah kesehatan kehamilan (Holleran, 2017 dalam Augustine dan Sulandjari, 2021). Wanita yang diberikan pendidikan kesehatan prakonsepsi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku (Fauziyah, 2012 dalam Augustine dan Sulandjari, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan ibu tentang tablet Fe dan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan sikap ibu tentang tablet Fe (Widi, Sulastri, Kartinah, 2012).

Edukasi dapat dilakukan dengan beberapa metode dan media. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi dan informasi yang disampaikan serta membantu edukator dalam menyampaikan materi. Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik dan dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari kejenuhan remaja (Safitri, 2016).

Media yang bisa digunakan dan sedang tren dikalangan masyarakat adalah aplikasi TikTok. Populernya TikTok di Indonesia menjadi media yang ideal untuk edukasi peran asam folat dalam kesehatan pra konsepsi. Pengguna TikTok bisa dengan mudah membuat video dengan lama tayang selama 15 detik, dan bisa disisipkan musik, filter, termasuk fitur-fitur kreatif dengan mensisipkan special effects yang menarik sehingga penggunaanya bisa beraktifitas dengan beragam gaya yang menarik (Adawiyah, 2020). Hasil analisis konten video TikTok ternyata penggunaan fitur caption hashtag, musik atau video dan filter efek sangat berpengaruh dalam jumlah respon yang ada, sehingga penggunaan aplikasi TikTok memberikan manfaat baru yang sangat baik (Nasution, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian Suryani, dkk (2021) bahwa kampanye pencegahan penyebaran covid-19 dengan memanfaatkan TikTok menjadi media yang efektif dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat akan pentingnya di rumah saja dan pentingnya menerapkan protokol kesehatan 3M. Penelitian lain oleh Arif (2020) bahwa media video melalui aplikasi TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang PHBS di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Modifikasi edukasi pada remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemudian pengetahuan gizi yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat kebutuhan zat gizi individu (Anto, 2017). Hasil penelitian Mahardika, dkk (2021) menunjukan bahwa terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi generasi post-millennial (usia 8 – 24 tahun) menggunakan aplikasi TikTok yaitu faktor pengetahuan, faktor hiburan, dan faktor ekonomi. Dari ketiga faktor tersebut, faktor yang paling mendominasi adalah faktor pengetahuan, karena dalam aplikasi TikTok banyak tersedia video-video tutorial yang menambah pengetahuan dan meningkatkan kreativitas penggunaanya. Populernya aplikasi TikTok di Indonesia menjadi media yang ideal untuk edukasi peran tablet besi dalam kesehatan pra konsepsi.

Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) zat besi pada remaja putri usia 16 – 19 tahun memerlukan 26 mg per hari (Dieny, 2019). WHO dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika Serikat telah mengklarifikasi pentingnya kesehatan prakonsepsi sebagai periode kritis untuk menentukan kehamilan sehat serta kualitas bayi yang dilahirkan berada di periode seputar masa sebelum konsepsi (prakonsepsi), sehingga masa prakonsepsi merupakan tahap penting untuk menentukan kehamilan yang sukses. (Cetin et al., 2010 dalam Akhmad, 2020).

Sejak tahun 2013, World Health Organization (WHO) mulai menekankan pentingnya intervensi gizi dan pelayanan kesehatan pada periode prakonsepsi, yaitu dengan merekomendasikan adanya pelayanan kesehatan prakonsepsi (preconception care) dalam sistem pelayanan kesehatan. Wanita dan

pria harus mempersiapkan kehamilan sebelum menjadi aktif secara seksual atau setidaknya tiga bulan sebelum hamil. Beberapa persiapan prakonsepsi seperti berhenti merokok, mencapai berat badan yang ideal, konsumsi zat besi 26 mg/hari dan mengonsumsi 0,4 hingga 0,8 mg asam folat setiap hari (WHO, 2019).

## V. SIMPULAN

Terdapat perubahan rerata tingkat pengetahuan mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia sebelum dan sesudah edukasi menggunakan Tiktok dari 64,4 menjadi 89,7, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perubahan tingkat pengetahuan rerata sebelum dan sesudah edukasi secara ceramah langsung yaitu dari 60 menjadi 70,8.

Dengan demikian terdapat pengaruh edukasi dengan media Tiktok terhadap tingkat pengetahuan tentang tabler besi dalam kesehatan pra konsepsi mahasiswi Poltekkes Bhakti Mulia.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, DPR. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, Vol.14 No.2: 135–148.
- Akhmad PA. (2021). Literature Review Pengaruh Asam Folat Pada Kadar Hemoglobin Untuk Wanita Prakonsepsi Dengan Anemia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Ngudi Waluyo.
- Anto, dkk. (2017). Pengaruh Konseling Memodifikasi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol.7 no.2: 99–106, diakses 25 Desember 2022, <https://doi.org/10.31934/promotif.v7i2.82>
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, Vol.3 No.2: 18–21, diakses 13 Desember 2022, <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/429>
- Arif RM. (2021). Efektivitas Media Video Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pegetahuan Remaja Tentang PHBS Di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Arsyad, Azhar. 2017. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Astriningrum EP, Hardinsyah, Nurdin NM. (2017). Asupan Asam Folat, Vitamin B12 Dan Vitamin C Pada Ibu Hamil Di Indonesia Berdasarkan Studi Diet Total. *Jurnal Gizi Pangan*, Vol.12 No.1: 31-40, diakses 15 Desember 2022, <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/17990>
- Augustine & Sulandjari. (2021). Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Dengan Buku Saku Berbasis Android Dalam Pembinaan Pranikah Di Kua Gresik. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi JAKAGI*, Vol.1 No.2, diakses 25 Desember 2022, <https://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/151>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional RKD 2018*. Jakarta: Kemenkes RI, diakses 13 Desember 2022, [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf).
- Butarbutar, M. H. (2018). Hubungan kecemasan ibu tentang efek samping imunisasi DPT dengan pemberian imunisasi DPT. *Jurnal Akrab Juara*, vo..7 no.3: 1-8, diakses 20 Desember 2022, <https://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/index>
- Darwanti J, Antini A. (2012). Kontribusi Asam Folat Dan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Terhadap Pertumbuhan Otak Janin di Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 3 No 2: 82-90, diakses 14 Desember 2022, <https://media.neliti.com/media/publication-s-test/107125-kontribusi-asam-folat-dan-kadar-haemoglo-108cf939.pdf>
- Dewantari, Ni Made. 2013. Peranan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada*. Vol.10, No.2:219-224.
- Dewi & Teja, (2022). Edukasi Skrining Prakonsepsi Dengan Video Animasi Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kreativitas*

- Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vo.5 No.8: 2758-2767, diakses 12 Desember 2022,  
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/6757>
- Dieny. D. (2019). *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jateng.
- Harahap, NR. (2018). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, Vol.12 No.2: 78–90, diakses 13 Desember 2022,  
<https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/view/78>
- Hasan M, dkk. (2019). *Media Pembelajaran*. Klaten: Tahta Media Group
- Hisa, K., Haruna, M., Hikita, N., Sasagawa, E., Yonezawa, K., Suto, M., & Ota, E. (2019). Prevalence of and factors related to anemia among Japanese adult women: Secondary data analysis using health check-up database. *Scientific Reports*, diakses 12 Desember 2022,  
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-52798-y>
- Herizasyam, Juli. O. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vo.3 No.2: 147-159.
- Hutasoit, Eva, S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada WUS di Wilayah Keja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru 2019. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, Vol. 4 No.1: 25-33.
- Johnson. (2016). *Keperawatan Maternitas Buku Wajib Bagi Praktisi dan Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Rapha Publishing.
- Khalid, A. (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2016) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- \_\_\_\_\_. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan Republik Indonesia.
- \_\_\_\_\_. (2020). *Jumlah Kematian Ibu Per Provinsi 2019-2020*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniati, Thaha AR, Jafar N. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia pada Wanita Prakonsepsi di Kecamatan Bringkanaya. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Ma, Q., Zhang, S., Liu, J., Wang, Q., Shen, H., Zhang, Y., & Liu, M. (2017). Study on the prevalence of severe anemia among non-pregnant women of reproductive age in rural China: A large population-based cross-sectional study. *Nutrients*. Diakses 14 Desember 2022,  
<https://doi.org/10.3390/nu912129>
- Mahardika S V, dkk. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post Millenial Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok. *Social Science Educational Research*, Vol. 2 No.1: 40-53.
- Martini. (2015). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol.8 No.1: 1–7, diakses 14 Desember 2022,  
<https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/162>
- Menkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, Serta Pelayanan Kesehatan Seksual*. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia



- Muhayati A dan Ratnawati D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol.9 No.01: 563–570, diakses 13 Desember 2022, <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/183>
- Munayarokh, dkk. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet FE. *Jurnal Update Keperawatan*, Vol. 2 No.1 : 18-24, diakses 8 Juli 2023, <https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/IUK/article/view/8787/2678>
- Nasrudin H, Samsyu R F, Permatasari D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 1 No.4: 357-364.
- Noerarava, Isaeni. 2015. Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin B1, Vitamin E, Vitamin C, Zink, dan Zat Besi (Fe) Serta Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di RUSUNAWA Putri Unimus Residence I. *Skripsi*. Semarang: Unimus.
- Novita D, Wiboworini B, Indarto D. (2017). Defisiensi Asam Folat Pada Remaja Putri Obes Dan Anemia. *Jurnal Ilkes*, Vol.5 No.1: 609-613, diakses 15 Desember 2022, <http://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/43>
- Nisa K. (2018). Pengaruh Konseling Mengenai Gizi Prakonsepsi Terhadap Asupan Protein, Kalsium, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Gizi Padawanita Usia Subur Di Kelurahan Paluh Kemiri. *Skripsi*. Medan: Politeknik Kesehatan Medan
- Pratama ANW, Puspasari N, Christianty FM. (2018). Pengaruh Konseling Terhadap Kepatuhan Suplementasi Tablet Besi (Fe) Pada Ibu Hamil di Kabupaten Lumajang. *Journal Pustaka Kesehatan*, Vol.6 no.3: 433-4.
- Pratiwi, Siska. (2018). *Kelebihan Dan Kekurangan Media Sosial*. Jakarta: Kompasiana,
- Puspareni, LD. (2019). Faktor Anemia Remaja Putri. *Jurnal Dunia Kesmas*, Vol.8: 151–154, diakses 13 Desember 2022, <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008>.
- Rina. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja di SMP Negeri 1 Bergas. *Disertasi*. Semarang: Universitas Ngudi Waluyo.
- Safitri, N. R. D., & Fitrianti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, vol.5 no.4: 374–380, diakses 25 Desember 2022, <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Supariasa. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryani, I, Zulfikri A, Muhariani W. (2021). Aplikasi TikTok Sebagai Media Kampanye Untuk Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol.8 No.1: 93-101, diakses 14 Desember 2022, <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jika>
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, Volume 2 no.2: 103-114, diakses 9 Desember 2022, <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>WHO. (2018). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank.
- Widayani, W & Ulfah, K. (2021). Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Wanita Usia Subur Terkait Asuhan Prakonsepsi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 13 no. 1, diakses 23 Desember 2022, <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1871>